

# <真剣味>64

2016. 12. 16

## ビニールハウスでの練習開始

秋から Batting の課題を解決するために取り組んできたことを実践で確認したかったのですが、日程が合わなかったり雨が降ったり等で今年最後の試合で成果を確認することはできませんでした。とても残念でした。3月以降にその成果を出すため、この冬は強い気持ちを持ちながら、3ヶ月の鍛錬期を頑張ってもらいます。ただ、平日練習については守備・攻撃の技術練習が中心となります。

<鍛錬期>とにかく食事をしっかり摂る。これは普段から摂っておかないといけないと思います。ただこの期間は特に集中したトレーニングになるので、カラダを作るための栄養はきちっと入れておきたいと考えます。これまでうまく食事が摂れていなかった選手もこの機会を逃すことなく、軌道にのせてもらいたい。またこの時期ならではのトレーニングでカラダに刺激を入れ、耐える中で筋肉痛になり、そして解消し、その後筋肉の躍動に繋がりたい。室内のため基本の反復練習が多くなります。そういう中で、練習ではうまくこなせる技術を本番でも何気なくこなせる集中力とボールへの対応力を高めてもらいたい。

## 理解することから始める

チームのメンバーが多くなればなるほど、他人を理解することが難しくなります。しかしチームプレーの大切な野球である以上、理解する力を養いながら、実際に他を理解していかないと野球にマイナスが生じてくるはずです。

そのためまず声を出すこと。そして会話すること。そこからやっていかないと前には進まない気がします。そしてその壁を超えていかないと何も変わらないかもしれません。

変わる必要があるときに変わっていく。一流の行動ですね。考え過ぎず、とにかく必要なことを素直に取り組みましょう。トライ&トライ！

## 飼い犬に追いかけられた

日課になっているマウンテンバイクでの1時間走。12月13日(火)は前日と同じ阿賀野市めぐりのコース。阿賀野川沿いを走るコースで、さまざまな発見がありました。堆肥を作る所、ブラインド工場、釣り情報基地(ログで出ています)など飽きることがありませんでした。

1つだけ嫌なことがありました。それは首輪を付けた犬が公道に出ていたことです。何となく嫌な感じでした。そうっと通り過ぎたつもりでしたが、何故か追いかけて来ました。追いかける犬は大嫌いですので、必死で逃げました。振り切った後で、今の時代に放している犬は珍しいなと思いました。たまたま怪我をしなかったからよかったものの、噛まれていたらえらい災難でした。是非飼い主には責任を持って飼ってほしいものです。

翌日も同じコースを走るつもりです。無理にコースを変えて走るのも犬に負けたようでしゃくだし、かといってまたいたらどうしようかなという不安もあります。でも自分で決めてやっていることなので、少々アクシデントにはトライしたいと思っています。不安な様子を見せず、勇気をもって堂々と、トライします。

14日(水)も前日と同じコース・同じ時間帯にトライしました。少しドキドキしている自分がいました。前日とひとつ違うのは、雨です。さすがに雨には勝てず、犬も出て来ませんでした。情けないけど気持ちを楽にして走ることができました。

私は何が起きてもいいように心の準備をして、臨みました。勇気を持つこと、自分から進んで取り組むこと。再確認しました。

## 空気を読む力、空気を作る力、空気を変える力

野球がメンタルのスポーツである以上、これらを分かっているか、そうでないかで試合の流れは大きく変わってくる。